



من أكتوبر حتى ديسمبر 2021 زيادة في الفواكه والخضراوات

فيما يلي ثلاثة أشياء ينبغي عليك معرفتها:

1. سيحصل المشاركون حتى 31 ديسمبر 2021 على مبلغ إضافي كل شهر لشراء الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة. تتوزع الإعانات المالية كالتالي:
« 24 دولارًا لكل طفل (من 1-5 سنوات)
« 43 دولارًا لكل حامل أو مشاركة لا ترضع رضاعة طبيعية
« 47 دولارًا لكل مشاركة ترضع رضاعة طبيعية
2. ينبغي عليك إعداد خطة للاستفادة من المبلغ الإضافي المخصص لشراء الفواكه والخضراوات كل شهر.

3. فيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك في التخطيط:

استخدمي WIC أولاً!

استخدمي بطاقة Program for Women, Infants, and Children (WIC)، برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء، والرضع، والأطفال) أولاً لدى الصراف، قبل استخدام الإعانات الأخرى مثل Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، برنامج المساعدات الغذائية التكميلية).



فكري في الخضراوات والفواكه المجمدة أيضاً!

إذا كانت لديك مساحة في المجمد، فالخضراوات والفواكه المجمدة ممتازة لعمل العصائر والأطباق البسيطة في وقت تناول الوجبات.



سهلي على نفسك!

اختاري الفواكه والخضراوات المقطعة بالفعل، أو الخس والخضراوات المعبأة كوجبات سريعة أو خفيفة.



اشترى الفواكه والخضراوات المفضلة لديك!

املئي وعاءك بالفاكهة الموسمية، مثل البرتقال والكمثرى. تسوق كثيرًا لشراء الكرنب، والبنجر، والبطاطا الحلوة والبروكلي.



كوّني مخزونك الآن!

اشترى المزيد من الفواكه والخضراوات التي تدوم لمدة أطول، مثل التفاح، والكرنب الملفوف، والجزر، والبطاطس، والبصل، والقرع الشتوي.



موارد وصفات الفواكه والخضراوات

✓ طبقي، ومطبخي
myplate.gov/myplate-kitchen

✓ FoodHero.org

✓ تناول النباتات
fruitsandveggies.org/recipes/

✓ WIC في تكساس — bit.ly/TexasWIC

ادخلي أيضاً على تطبيق WICShopper، أو Pinterest، أو اطلبي من WIC المزيد من النصائح والأفكار!



أفكار تساعدك على التخطيط للاستفادة من الإعانات المخصصة للفواكه والخضراوات!

الأسبوع الثاني



المجمدة

10 أوقيات من الذرة الحلوة 2.00 دولار
12 أوقية من المانجو المقطعة 2.99 دولار

الطازجة

6 أوقيات من التوت الأزرق العضوي 3.99 دولارات
1 حزمة من الخس ذي الأوراق الخضراء 2.49 دولار

الإجمالي **11.47 دولارًا**

الأسبوع الأول



المجمدة

12 أوقية من تشكيلات التوت 3.50 دولارات
16 أوقية من تشكيلات الخضراوات 1.75 دولار

الطازجة

1 رطل من البروكلي 2.99 دولار
3 تفاحات فوجي كبيرة 1.75 دولار

الإجمالي **9.99 دولارات**

الإجمالي
44.75 دولارًا

الأسبوع الرابع



المجمدة

16 أوقية من البازلاء والجزر 1.75 دولار

الطازجة

1 بقطينة صغيرة 2.50 دولار
12 أوقية من شرائح الكوسة 3.50 دولارات
5 أرطال من البطاطس خميرية اللون 2.99 دولار
1 حزمة من البصل الأخضر 1.99 دولار

الإجمالي **12.73 دولارًا**

الأسبوع الثالث



المجمدة

12 أوقية من الهليون للقلي السريع 2.99 دولار
10 أوقيات من شرائح الخوخ 2.99 دولار

الطازجة

8 أوقيات من السبانخ 1.99 دولار
16 أوقية من شرائح الجزر 1.99 دولار

الإجمالي **9.96 دولارات**

(ملاحظة: تستند الأسعار الواردة على إعلانات المتاجر المحلية وهي مجرد أسعار تقديرية فقط).

أخبري صديقاتك عن برنامج WIC لكي يتمكن من الحصول على المزيد من الفواكه والخضراوات، أيضاً!

شاركي هذه الطرق السهلة للتواصل مع WIC:

« أرسلني كلمة WIC في رسالة نصية إلى الرقم 96859

« اتصلني بخط Help Me Grow WA الساخن على الرقم 1-800-322-2588

« تفضلي بزيارة ParentHelp123's ResourceFinder على الرابط

parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program

تعمل هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز.

DOH 962-1005 November 2021 Arabic لطلب هذه الوثيقة بصيغة أخرى، اتصلني على الرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو إرسال بريد إلكتروني إلى WIC@doh.wa.gov.